

ヘルスアップ Web 取扱説明書

(食事ログ)

目 次

食事ログ	3
食事ログ画面表示	3
1. 1ヶ月表示	3
2. 1日表示	4
食事写真の登録	6
1. パソコンから食事写真を登録する	6
2. 携帯電話から食事写真を登録する	8
食事写真の削除	10
食事バランスガイド	11
1. 食事バランスガイドの新規登録	11
2. 食事バランスガイドの編集	16
3. 身体活動量の設定	17

食事ログ

食事に関する記録を登録することができます。

食事ログ画面表示

1. 1ヶ月表示

現在登録枚数 8/150枚

2013 9 Sep.

表示しているカレンダーの年月です。

> をクリックすると次月に移動し < をクリックすると前月に移動します。

現在登録されている画像の枚数を表示しています。(1ヶ月 150枚まで登録可能です)

食事バランスガイドが登録されているときに表示します。

日付のマスにはその日に撮影した最初の画像が縮小表示しています。

画像をクリックすると拡大表示します。

お酒を飲んだ日にビールマークをクリックしてください。

9月11日 00:00 Image 2 of 8 CLOSE X

ををクリックすると指定した日付に登録されている写真を確認することができます。

2. 1 日表示



●① 「食事ログ」メニューをクリックします。

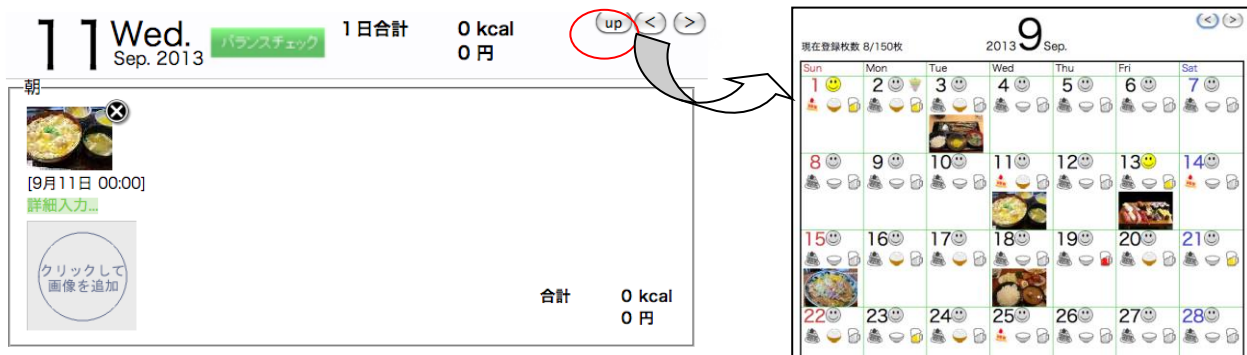
② 対象の日付をクリックします。



③ 選択した日付の食事写真が朝食から順に表示されます。

 をクリックするとカレンダー表示の画面に戻ります。

  をクリックすると前日や翌日の画面へ遷移します。



写真を拡大表示した際に写真の端にマウスポイントを持っていくと「NEXT」や「PREV」が表示されます。「NEXT」をクリックすると次の写真が表示され、「PREV」をクリックすると前の写真に戻ります。



食事写真の登録

食事写真はパソコンまたは携帯電話より登録することができます。

1. パソコンから食事写真を登録する

食事写真をパソコンへ取込み、食事ログへ写真を登録します。

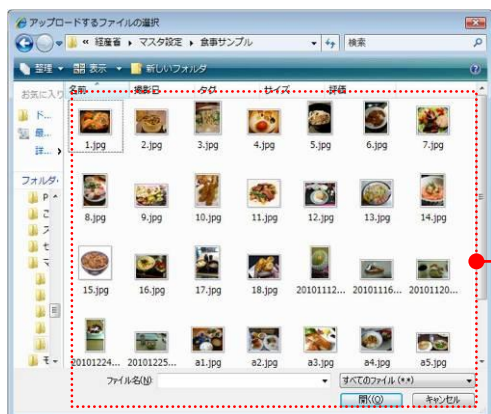
The screenshot shows the '食事ログ' (Meal Log) menu selected in the top navigation bar. Below the navigation bar, a calendar for September 2013 is displayed. A red dashed box highlights the '食事ログ' menu and the date '21' on the calendar. Red arrows point from the numbered instructions to these elements.

① 「食事ログ」メニューをクリックします。

② 登録する日付をクリックします。

③ 朝、昼など登録する枠をクリックします。

The detailed view for September 21st shows the '朝' (Morning) section with a 'クリックして画像を追加' (Click to add image) button highlighted by a red dashed box and a red arrow. The '昼' (Lunch) and '夕' (Evening) sections also have similar buttons. The total calorie count for the day is shown as 0 kcal and 0 yen.



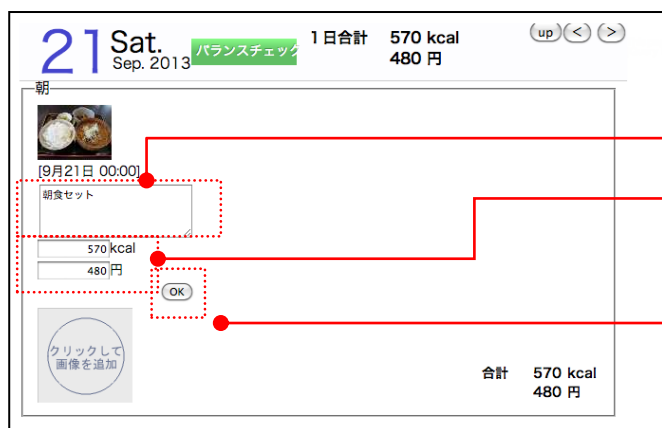
「アップロードするファイルの選択」画面が表示します。

④ 登録する写真を選択し、アップロードします。(写真をダブルクリックまたは写真を選択後、「開く」をクリックしてください)



指定した日付の画面に戻ります。

⑤ 「詳細入力」部分をクリックします。



コメント入力欄が表示します。

⑥ コメントを入力します。

⑦ カロリーや金額を入力することもできます。

⑧ 「OK」をクリックします。



入力した内容が反映します。

2. 携帯電話から食事写真を登録する

携帯電話から E-mail を使って食事写真を登録します。

2-1. E-mail アドレスの登録確認

携帯電話からの食事写真登録には E-mail アドレスの登録が必要です。

健康マイページ

健康マイページ利用料に交換！
現在の健康マイページ
135 bjp

健康マイページの詳細

お問い合わせ
お問い合わせ番号
072-861-6611
※電話対応時間
月曜から金曜/10時から18時(土日・祝をのぞく)

会員情報変更

操作マニュアル

メールで相談

目標 更新

健康診断情報
2012年1月23日

項目	値	単位
体重(kg)	98	kg
身長(cm)	165	cm
収縮期血圧(mmHg)	96	mmHg
拡張期血圧(mmHg)	93	mmHg
空腹血糖値(mg/dl)	132	mg/dl
空腹血糖値(mmol/L)	87	mmol/L
尿糖の有無	160	mg/dl

健康診断履歴

実施日	実施機関	医師
2012/01/23	特定健診	BLP
2010/04/21	特定健診	テスト病院

アドバイス履歴

日付	区分	内容
2010/06/23	特定保健指導	日々の歩数が減っているとのこと。歩くことはとても良い運動になります。少し意識することで、活動量がアップしますのでこれからもがんばっていきましょう。

- ① 「会員情報変更」より携帯電話の E-mail アドレスが登録されているか確認します。

ヘルスアップ Web Powered by ベストライフ・プロモーション

HOME 健康情報 健康増進 エクササイズ 家族の健康 食事ログ

会員情報変更

ログイン者

ログインID 氏名 家族区分

TEST001 C.C.テスト1 本人

ログインID(必須) TEST001

パスワード(必須) *****

家族ID 0000000000

健康保険証の記号 9987

健康保険証の番号 9999999999

氏名 C.C.テスト1

氏名フリガナ ケーシー テストイチ

ニックネーム

住所入力

「会員情報変更」画面が表示されます。

- ② 「住所入力」をクリックします。
アドレスを登録、変更するときは「編集」をクリックしてください。

会員住所入力

住所情報

住所区分	郵便番号	都道府県	市町村	以降の住所
現住所	5731191	大阪府	枚方市	新町
実家				
勤務先				

携帯電話

住所区分	電話番号	E-MAIL	E-MAIL(確認用)
私用携帯		blp@icomo.ne.jp	blp@icomo.ne.jp
会社携帯		test@test.co.jp	test@test.co.jp

「会員住所入力」画面が表示されます。

- ③ 「携帯電話の」部分に E-mail アドレスが登録されているか、確認します。
「私用携帯」または「会社携帯」どちらかに食事写真を送信する携帯電話の E-mail アドレスを登録してください。

携帯電話の E-mail アドレスが未登録の場合は食事写真を送信する携帯電話の E-mail アドレス登録を行ってください。

2-2. 食事写真登録

携帯電話のメール機能を使い、食事写真を登録します。



- ① カメラ付き携帯電話で食事写真を撮影します。(もしくは保存されている写真を選択します)
- ② 食事写真を添付して E-mail を送信します。

送信先の E-mail アドレスは下記アドレスを入力してください。

foodlog_kenlab@phrcloud.blp.co.jp



2 Fri.
Nov. 2012

バランスチェック

1日合計
0 kcal
0 円

up < >

朝

[11月2日 00:00]

詳細入力...

クリックして画像を追加

合計 0 kcal 0 円

昼

クリックして画像を追加

合計 0 kcal 0 円

■ 食事写真の登録について

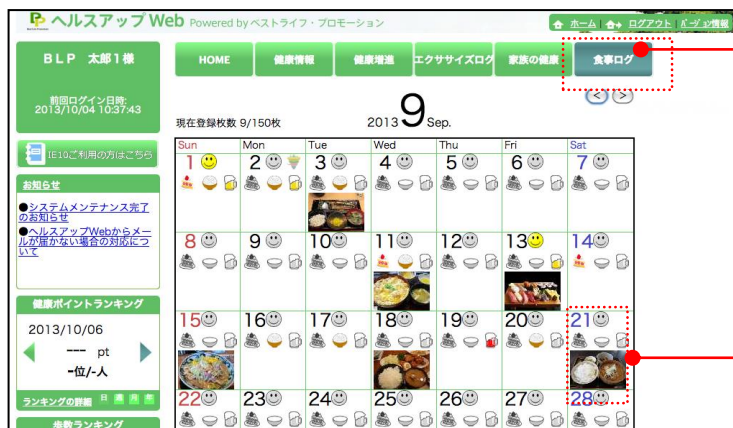
食事写真の画像情報に基づいて自動的に日時を判断して登録します。

撮影時間	区画
4:00～11:00	朝
11:00～15:00	昼
16:00～00:00	夕
上記以外	その他

送信するメールの**題名部分**をコメント登録することができます。

食事写真の削除

登録した食事写真を削除します。



- ① 「食事ログ」メニューをクリックします。
- ② 削除したい食事写真が登録されている日付をクリックします。



- ③ 食事写真右上の ✕ をクリックします。



- ④ OK をクリックします。

食事バランスガイド

1. 食事バランスガイドの新規登録

食事のバランスをチェックすることができます。



① 「食事ログ」メニューを選択します。



② バランスチェックを行いたい日付をクリックします。

HOME 健康情報 健康増進 エクササイズログ 家族の健康 食事ログ

1 Tue. Oct. 2013 1日合計 0 kcal 0 円 (up) (<) (>)

朝

合計 0 kcal 0 円

昼

合計 0 kcal 0 円

夕

合計 0 kcal

③ バランスチェック をクリックします。

2013年10月01日 食事画像へ 活動量変更

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

食事検索

マイメニュー

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

④ 朝食、昼食、夕食、その他ごとに食べ物を選択していきます。食事写真を登録されている方は参照しながら入力することができます。

2013年10月01日 食事画像へ 活動量変更

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

食事検索

マイメニュー

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

⑤ 項目の中から自分の食べたメニューに近い項目をクリックします

⑥ それぞれの項目ごとに料理名が表示されます。該当するイラストを選択し右枠にドラッグします。※該当する項目がない場合は、材料、料理方法などが近いものを選択してください。

⑦ すべて選択できたら ⑤バランスチェック をクリックします。

■ 食事検索機能について

2013年10月01日

食事画像へ 活動量変更

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

食事検索

マイメニュー

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

パン

クロワッサン (2個)

食パン (6枚切り)

トースト (6枚切り)

ミックスサンドイッチ

ロールパン (2個)

食パン (4枚切り)

ぶどうパン

ピザトースト

パンパニガーニ

調理パン

あんぱん

クリームパン

チョコゴロ

ジャムパン

朝食に食べたものを選んでください。

マイメニュー登録

0時

6時

12時

18時

24時

NGゾーン

次へ

① 食事検索をクリックします。

食事検索

食事名:

キャンセル

② 検索画面が表示されます。

食事検索

食事名: ゆで卵

ゆで卵

おでん

卵焼き

生卵

キャンセル

③ 検索したいメニューを入力し Enter を押します。

※入力を始めると関連するメニュー名が表示されます。

2013年10月01日

食事画像へ 活動量変更

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

食事検索

マイメニュー

ごはん

パン

めん

粉もの

汁もの

いも・きのこ・海藻料理

野菜料理

肉料理

魚介料理

たまご・大豆製品の料理

果物

飲み物

お菓子

乳製品

定食・弁当

パン

クロワッサン (2個)

食パン (6枚切り)

トースト (6枚切り)

ミックスサンドイッチ

ロールパン (2個)

食パン (4枚切り)

ぶどうパン

ピザトースト

パンパニガーニ

調理パン

あんぱん

クリームパン

チョコゴロ

ジャムパン

朝食に食べたものを選んでください。

マイメニュー登録

0時

6時

12時

18時

24時

NGゾーン

次へ

④ メニューが追加されます。

■量の調整について

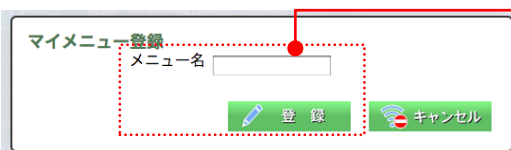


をクリックし食事量の調整をすることができます。

■マイメニュー登録について



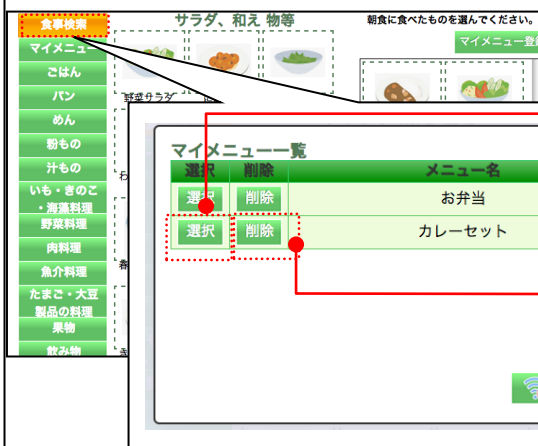
操作⑥で選んだ内容をセットにして登録したい場合に便利な機能です。選択後 **マイメニュー登録** をクリックします。



「メニュー名」を入力し、**登録** をクリックします。



登録完了のメッセージが表示します。



選択 をクリックするとマイメニュー登録したものが選択できます。

また、マイメニューから削除する場合は **削除** をクリックしてください。

HOME 健康情報 健康増進 エクササイズログ 家族の健康 食事ログ

2013年10月01日 食事画像へ 活動量変更

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

バランスチェック結果

外食が続いていませんか？自分に必要な食事目安にしたがって、1日の食事量を考えてみましょう。
肉類は脂肪分の少ない赤身を選ぶなど、部位や種類にも目を向けてみましょう。
乳製品をそのまま摂り難い場合は、料理などに使ってみましょう。

	摂取量	基準値
カロリー (kcal)	1,788	1,408
炭水化物 (g)	235.2	176~246
たんぱく質 (g)	62.2	40~50
脂質 (g)	56.3	31~39
塩分 (g)	8.7	7.5
カルシウム (g)	326	650

あなたの食事内容

朝食	昼食	夕食	その他
1セット 1皿 1個	1皿 1杯	1杯 1皿 1皿 1/2皿	1個 1個 1枚

	主食	副食	主菜	乳製品	果物
判定	○	○	△	×	△
摂取数	4.5SV	6SV	6SV	0SV	1SV
適量	4~5SV	5~6SV	3~4SV	2SV	2SV

摂りすぎの食事: 主菜

足りない食事: 乳製品, 果物

栄養価表示

	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
朝食	495	13.3	26.7	51.2	308	52	1.6	0.1	0.2	70	214	3	1.2
昼食	514	11.6	15.2	61.5	621	66	2.8	0.3	0.2	15	0	1.8	3.3
夕食	462	29.1	1.5	81.8	1,331	126	2.6	0.3	0.3	24	66	6.6	3.8
その他	317	8.2	12.9	40.7	170.5	82	0.9	0.1	0.2	7	198	0.5	0.4
合計	1,788	62.2	56.3	235.2	2,430.5	326	7.9	0.8	0.9	116	478	11.9	8.7

削除

バランスガイドの結果が表示されます。

⑧ 「バランスガイド」です。1 日の食事のバランス結果を図で表示しています。

⑨ 基準値と比べたあなたの食事摂取量を示しています。

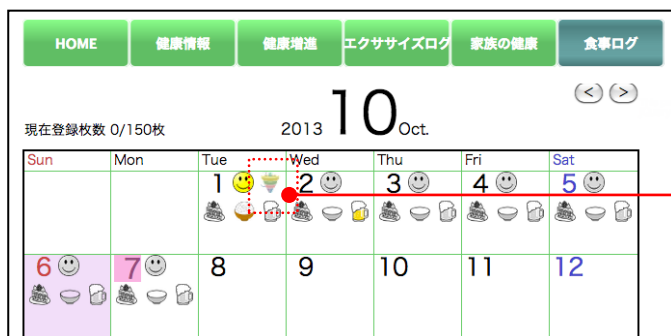
⑩ バランスガイドの結果から、主食、主菜等のバランス結果を数値と文字で表示しています。

⑪ あなたの食事内容です。
で全てのメニューを確認できます。

⑫ バランスガイドの結果を食事別、栄養素ごとに詳細表示しています。

⑬ その日の食事データを削除します。

2. 食事バランスガイドの編集



① すでに登録されている食事バランスガイドの日付のコママークをクリックします。



② 編集したい食事の内容をクリックし、編集をします。

③ **⑤ バランスチェック** をクリックします。



④ 写真の追加は **食事画像へ** をクリックします。



⑤ 画像登録画面が開きます。手順に沿って登録します。

3. 身体活動量の設定

身体活動量の設定・変更を行います。

2013年10月01日

食事画像へ 活動量変更

① 活動量変更 をクリックします。

The screenshot shows the top navigation bar of the 'Health Up Web' interface. It includes buttons for '食事画像へ' (Go to Food Image) and '活動量変更' (Change Activity). A red circle and arrow point to the '活動量変更' button, with a label '① 活動量変更 をクリックします。' (Click the 'Change Activity' button).

② 活動量を選択します。

登録 をクリックします。

The screenshot shows a dialog box titled '活動量登録' (Activity Registration). It contains two radio button options: '低い: 1日のうち座っていることがほとんどだ' (Low: I sit most of the day) and 'ふつう以上: 座りの仕事を中心、でも歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行なう' (Normal or higher: I work mainly sitting, but I walk/light sports for about 5 hours). Below the options are two buttons: '登録' (Register) and 'キャンセル' (Cancel). A red circle and arrow point to the '登録' button, with a label '② 活動量を選択します。' (Select the activity). Another red circle and arrow point to the '登録' button, with a label '登録 をクリックします。' (Click the 'Register' button).

Web ページからのメッセージ

活動量を更新しました。

OK をクリックします。

The screenshot shows a message box titled 'Web ページからのメッセージ' (Message from Web Page). It contains a yellow warning icon and the text '活動量を更新しました。' (Activity has been updated). Below the message is an 'OK' button. A red circle and arrow point to the 'OK' button, with a label 'OK をクリックします。' (Click the 'OK' button).